

## Quadro de Provas de Pista - 2018/2019

Provas	Dezembro			Janeiro				Fevereiro				Março			Abril				Maio				Junho				Julho			
	Abertura	CR P Comb inv		CR Absol inv	CR Jovem -Jv/Jn	CR Jovem -Inf/In	Triatlo	CR Lançamentos	CR Jovem -Inf/In	P Combinadas	CR10km	Km Jovem	CR Estafetas	Atl Compl + OJA	CR Infantis	O Jovem B	O Jovem C	Macaronésia	CR Iniciados	CR Juniores	CN Clubes - ap	CR Juvenis	CR Absoluto	Torneio	Torneio					
	1 Prog	15-16 Prog Torneio		5-6 Prog Extra	12-13 Prog Extra	2 Prog Extra	9 Prog Extra	16-17 Prog Extra	23 Prog Extra	16-17 Prog Extra	20-23 Prog	3 Prog	13-14 Prog Extra	27-28 AC OJ Extra	4-5 Prog Extra	11 Prog Extra	18-19 Prog Extra	25 Prog	25-26 Prog Extra	1-2 Prog Extra	15-16 Prog Extra	22-23 Prog Extra	29-30 Prog Extra	3 Prog	11 Prog					
60 m	12345	345M	12345	345	12	34	125	2	345		345		12345	1	345		1							1						
80 m											2						2		12					2	12					
100 m										345M	345					345	3	2345		345	34	5	345	2345	23	45	345		345	345
150 m			1								1					1				34	5	345	2345							
200 m			345	345		34	5		345		345		345		345					34	5	345		23	45	345			345	
250 m	2		2								2				45		345			34	5	345								
300 m	345		345			34					3				3	45			2						1					
400 m				345			5		345				45		345	345M	345				34	5	345			45	345		345	
600 m			1				1				1																			
800 m		345F	2	345		34	5	2	345				2345			345F	345													
1 000 m	12345	345M					12							1					12	345	34	5	345		23	45	345			345
1 500 m				345		34	5						345		2		345M	345												
Milha			345																											
3 000 m				345		34	5																							
5 000 m																				34F		345		3		345				345
10 000 m																				4M	5	45								
50 m B	1					1		1																						
60 m B	12	345	12345	(34)5	2	34	5																							
80/100 m B																														
100/110 m B																														
250 m B																														
300 m B																														
400 m B																														
1 500 m Obst																														
2 000 m Obst																														
3 000 m Obst																														
2 000 m Mx																														
3 000 m Mx																														
4 000 m Mx																														
5 000 m Mx	345			345M		34	5																							
10 000m Mx	45																													
4x 60 m																														
4x 80 m																														
4x 100																														
4x 400				345		34																								
Estaf. Sueca																														
Estaf. Olimp.																														
4x 1500 m																														
Altura	12	345		345		34	5	2	345 F	3	45																			
Comprimento	345	345	12	345		34	5	1	345 M	12																				
Quádruplo					12		12																							
Triplro				345		34	5																							
Vara Distância																														
Vara	2345	345M		345		34	25																							
Dardo	2345		1			34	125	12	345																					
Disco	12345				12345	34	125				12345	345																		
Peso	12345	345		(34)5	123	34	5				123		12345	12	345	345	12345													
Martelo			12345			34	5		12345		12345	(34)5	12(3)																	

Legenda: - Fem + Masc - Fem - Masc - extra ( F + M ) 1 - Infantis 2 - Iniciados 3 - Juvenis 4 - Juniores 5 - Seniores